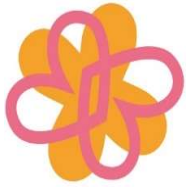


# ◇シリーズ ~うつ病について②~

うつ病の予防に人と人の交流・スキンシップが大切だという事を先月号でお伝えしました。

今回はそのスキンシップに注目し、気持ちが沈んでいる時や塞ぎ込んでいる時に効果的なスキンシップ

・**‘タッピングタッチ’**をご紹介しますと思います。



## かざぐるま新聞

7月号

### ~タッピングタッチとは~

両手を使ってゆったりとしたリズムで体の左右を触れ合ったり、さすったりするケアの方法で私たちの心身に備わる自己回復能力や自然治癒力に働きかけ、**深いリラクゼーション**を得る事が出来ると言われています。



### ~タッピングタッチの効果~

- ①不安や緊張が減り、リラックスする
- ②ネガティブな感情が減り、肯定的な感情が増える
- ③副交感神経やセロトニン神経が活発になる

特別の技術や力はいらず、誰でも簡単に出来ます。

肩甲骨・首・腰・腕・肩・背中を指の腹でタッチしてみてください。

とっても気持ちいいですよ！

### ~タッチのバリエーション~

①タッピング



②ネコの足ふみ



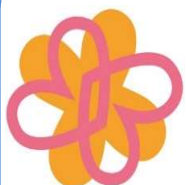
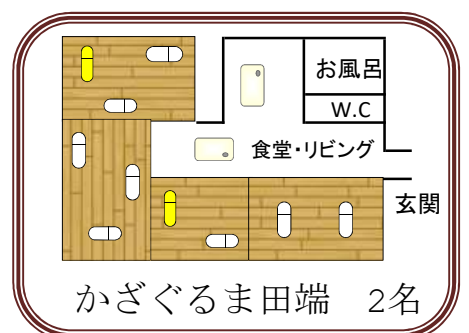
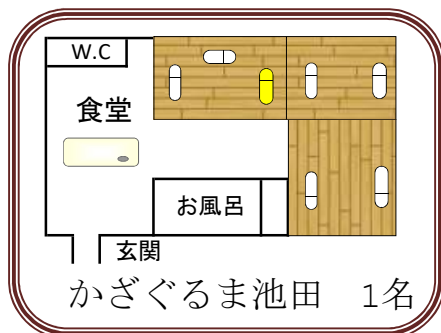
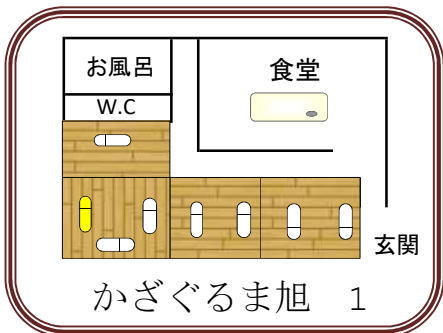
③ソウの鼻



◇生きとし生きるもの心の触れ合い、身体の触れ合いを欠くと病気になる。是非みなさん一度試してみてくださいはいかがでしょうか。

## 空き部屋状況 H28.7/1現在

● ... 空き



住宅型有料老人ホーム

かざぐるま<sup>TEL</sup>

052-799-8103

ヘルパーさん・  
看護師さん大募集！

〒488-08尾張旭市東山町1-2-アサヒビル202

【ご相談・受付】 9:00~18:00 (土日祝)  
【担当】 鈴木・久保田 (介護福祉士)